わこうの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

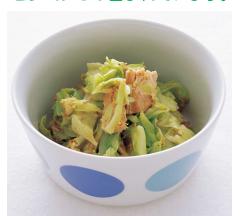
この料理は野菜約 100g/人です。 健康に良いとされている副菜量 (小鉢1杯分) がとれます。



※副菜は2皿/食とりましょう。

春キャベツとツナのごま酢和え

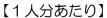
キャベツには 胃を保護する働きのある ビタミンUが含まれています。



◎材料:(2人分)

春キャベツ・・ 1/6 個(約 200 g) ツナ(ノンオイル)・・・1 缶(70g) 酢・・・・・・・・ 大さじ1 しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1 砂糖・・・・・・・・ 小さじ1

すりごま(白)・・・・大さじ2



エネルギー: 109kcal

たんぱく質: 9.0g

脂 質: 5.3 g

糖 質: 5.2g

食塩相当量: 0.7g



▲食育認定マークがついている商品

(例:減塩しょうゆ、食塩無添加ツナ)を使うと、

より『おいしく減塩』できます。 わこう食育推進店で見つけてね!

◎作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。耐熱ボウルに入れ、ラップを ふんわりとかけて電子レンジで3分ほど加熱する。水気を絞っておく。
- ② ボウルに A を入れ混ぜ合わせ、ツナの汁気を切ってから加える。
- ③ ②に①を入れて混ぜる。

J.

- ★お酢には塩味を強く感じさせる効果があるので、塩分ひかえめでもおいしく 召し上がれます。血圧やコレステロールが高めの方にもおすすめの調味料なので、 積極的に取り入れたいですね。
- ★春キャベツにはビタミンCが多く含まれています。 ビタミンCは加熱に弱く、水に流れやすい特徴があります。茹でるよりも 電子レンジで加熱したり、生のままサラダなどで食べるのがおすすめです。

~毎月 19 日は「食育の日」∼ 作成:食育推進コンソーシアム会議(事務局 和光市 健康保険医療課)